

د سواد آموزی کومکي رسالې

ليکونکې: آسيه غوثي «مياخيل»

کال: ۱۳۷۱ هـ ش

د سواد آموزی کومکي رسالې



ليکونکې: آسيه غوثي «مياخيل»

کال: ۱۳۷۱ هـ ش

د مطالبو فہرست

مخ	عنوان
۱	۱۔ مولود شریف
۲	۲۔ د ہرات شپہ
۵	۳۔ د عاشورا لسمہ ورخ
۷	۴۔ عید (اختر)
۹	۵۔ صداقت (رشتیا والی)
۱۱	۶۔ حجاب (ستر)
۱۳	۷۔ لوستل اور لیکل
۱۵	۸۔ نوروز
۱۷	۹۔ کار
۱۹	۱۰۔ د بازار ورخ
۲۱	۱۱۔ امیدوارہ بنخہ
۲۳	۱۲۔ حفظ الصحہ

مخ	عنوان
۲۶	۱۲- د نوی زیپیدی وړوکی ساتنه
۲۸	۱۴- د نوی زیپیدی ماشوم واکسینونه.....
۳۰	۱۵- اوبه
۳۲	۱۶- سخته تبه
۳۴	۱۷- میکروب
۳۶	۱۸- ملاریا.....
۳۸	۱۹- کولرا.....
۴۰	۲۰- محرقه.....
۴۲	۲۱- نس خوگی
۴۴	۲۲- غذا (خواره)
۴۷	۲۳- میوی او سبزی.....
۴۹	۲۴- غوښه
۵۱	۲۵- د غذا اخیستل

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مولود شریف

نوی کلمې؛

مولود نېک ولي پېغمبر (ص)
دنيا خيرات

د ربیع الاول د میاشتې دولسمې ورځې ته د مولود شریف
ورځ وائی.

د دنیا مسلمانان دغه ورځ یوه پاکه اونېکه ورځ ګڼي.
ولې چه حضرت محمد (ص) د ټولو مسلمانانو پېغمبر، په
دغه ورځ دنیا ته راغلی دی.

په دغه ورځ د نړۍ مسلمانان خیراتونه کوي او
د خدای (ج) شکر په ځای کوي.

مونږ مسلمانان یو او حضرت محمد (ص) زما مونږ
پېغمبر دی.

پوښتنه

د مولود شریف ورځ :

الف: د ربیع الاول څوارلسمه ده .

ب: د ربیع الاول دولسمه ده .

ج: د ربیع الاول دیارلسمه ده .

د: د ربیع الاول یوولسمه ده .

د برات شپه

د درس نوې کلمې:

مبارک	بنده	عمر
جورټيا	شتمني	نشتوالی
ټاکل	شکرپه ځای راوړل	نعمت

د برات شپه یوه مبارکه شپه ده. په داسې کي خدای (ج)
د خپلو بندکانو د پاره روزي، عمر، جورټيا، نا جورټيا
شتمني او نشتوالی ټاکي.

په داسې ښايي د خپل خدای جل جلاله عبادت وکړو
او د پروردگار د نعمتونو شکر په ځای کړو. او شکر
وکړو چه مونږ ئي مسلمانان پیدا کړي یو.

سوال:

۱- د برات شپه يوه ډيره بڼه شپه ده ولې چه:

الف: د سپوږمۍ خوارسمه شپه ده.

ب: د روښري مياشت رانژدې وي.

ج: مقدسه شپه ده.

د: شپه او ورځ يو برابرېږي.

د عاشور السمه ورځ

نوي کلمې:

سپوږمې	خپته	د خطر نه ډک	حضرت
لمسې	مقابل	جکړه	شهيد

د محرم مياشت د قمري کال لمري مياشت ده. په دې مياشت کې بڼه او بد شيان واقع شوي دي. د محرم لسمه ورځ چه د عاشورا د ورځې په نامه يادېږي؛

حضرت يونس عليه السلام د ماهي د خپتې څخه راوتلی دی.
حضرت ايوب عليه السلام د خطر نه ډکې ناجورې څخه جوړ شوی دی.

په دې ورځ حضرت امام حسين رحمه الله عليه د حضرت محمد ^{وسلم} _{الله عليه} ديزيد په مقابل کې جکړه کړې، او شهيد شوی دی.
په دې ورځ د خداي جلّ دپاره عبادت کول او پرتېره بيا روژه نيول ډير ثواب لري.

سوال:

دعا شورالسمه ورځ:

الف: مذهبي ورځ ده.

ب: خوشحالي او جشن دی.

ج: وزکارتيا او استراحت دی.

د: د حضرت محمد ^{وسلم} صلی الله علیه و آله د لمسي د شهادت ورځ ده.

عید

نوی کلمې؛

خپل	خینې	شکر	اختر
	قرباني	حج	روژه

د اختر ورځې د خوشحالی ورځې دي. هرڅوک نوی
کالي اغوندي. په یوه کال کې دوه اخترونه لروچه یو د
روژې اختر او بل لوی (د قرباني) اختر دی.

پس له (۳۰ ورځو) روژې نېلووڅخه درې ورځې د
روژې اختر دی او شکر کووچه د خدای جلّ له امر موپه ځای
کړی دی.

بل اختر لوی اختر (د قرباني) دی چه خینې خلک حج
ته ځي. د خدای جلّ له د نعمتونو شکر په ځای کوي او هم
د خدای جلّ له په لار کې قرباني کوي.

سوال:

مسلمانان د دې لپاره حج ته ځي چه :

الف: مکه معظمه وکوري .

ب: حاجي شي .

ج: دخداى جل جلاله فرض په ځاى کړي .

د: مدينه منوره وکوري .

صداقت (رېښتياوالی)

نوي کلمې:

صداقت	انسان	لار تلونکی
ښودل	درناوی	عزت
رېښتیني	بريالی	صادق

انسان ښايي چه په خپلو کارونو کې صادق او رېښتيني وي. صداقت او رېښتياوالی حضرت محمد ﷺ خپلو لار تلونکو ته ښودلی دی، ولې چه صداقت او رېښتياوالی خلک هميشه د دوی په کارونو کې بريالی کوي. څوک چه رېښتيني وي هغه پر خلکو کران وي او دده عزت او درناوی کوي. رېښتيني انسان پر خدای جل جلاله کران وي. مونږ شکر مسلمانان او رېښتيني يو. د مسلمانانو نران او ښځې يوبل ته صادقان او رېښتيني دي.

سوال :

ريښتيني کسان په خپلو کارونو کې :

الف : خوشحاله وي

ب : ريښتيني وي

ج : بريالي نه وي

د : بريالي وي

حجاب (ستر)

نوي کامي؛

پتوالی

ټيکري

ستر

حان

بېله

بيدي

د ښځې پتوالی او ستر د خدای جل جلاله لارښودنه ده.
يوه مسلماننه ښځه بايد سترو ساتي او هغه داچه لوی
او اوږده کالي واغوندي او د ستر ټيکري پرسرکړي.
ستر (پتوالی) د ټول حان پتوالی دی بېله لاسونو
خڅه تر بنده پورې او پښې تر بېدېو او مخ پورې.

سوال:

پتوالی (ستر) د تول خان د پتولو خڅه عبارت دی

بېله:

الف: لاسونو تر بندونو پورې

ب: پښو تر بېدو پورې

ج: غځ

د: ټولو پورتنی ځایونو خڅه

لوستل اولیکل

نوی کلمې؛

لوستل	لیکل	شړوند	
لکه چه	فرض	اولاد	مرسته
			بېسواده

لوستل اولیکل د اسلام په دین کې په نراوښتۍ باندې فرض دي. هرڅوک باید زیار و باسي چه لیکل اولوستل زده کړي. کله چه دیوې مور لوستل اولیکل زده وي کولای شي چه په کور کې له خپلو اولادونو سره مرسته وکړي او خپل ژوند په ښه توګه پر مخ بوځي.

که دچا لوستل اولیکل زده نوي په ژوند کې د ستونزو سره مخامخ کیږي.

مونږ ټول باید زیار و باسو چه لوستونکي اولیکونکي شو لکه چه لویان وائي؛

بېسواده سړي لکه روند دی.

سوال:

لوستل اوليکل د اسلام په دين کې په نړاو بڼه:

الف: سنت دي

ب: فرض دي

ج: واجب دي

د: مستحب دي

نوروز

د درس نوې کلمې:

مياشت تحفه کوشده جنده نياڼگي
سځي خوشحالي مېله مزار شريف

د وري د مياشتې لمړۍ ورځ نوروز دی. نوروز د کال
لمړۍ ورځ ده. زموږ خلک په دې ورځ کې خوښي او
مېله کوي. ځينې خلک نوې جامې جوړوي. هغښخونې
چه کوشده شوی وی، د دوی لپاره نوروزي تحفې
ليږل کيږي.

په دې ورځ په مزار شريف کې جنده جکيږي، خلک د
سځي مټ زيارت ته ځي، دعا گانې کوي، او خداي جل جلاله نه د
زيارت په برکت مراد غواړي.

یوشاعر د نوروز په هکله داشعرویلی دی:
خدايه دنوروز ورځ ده او جنده جکیري
د سخي دکراماتوپ وسيله رانده دسترگورنایداکوي
په دې ورځ خلک نیالکي هم بندي.

سوال:

د نوروز په ورځ چه دکال لمري ورځ ده:
الف: خلک خوښي اومیلې کوي
ب: جنده جکیري
ج: دکوژده والونجونو دپاره تحفي ورل کیري
د: دا ټول منع ته راي

کار

نوې کلمې:

دباندي	بڼه	شړوند
ناچور	خراب	ځينې
حلال	وزگار	نظر

کارکول زموږ په ژوند کې ډیر بڼه دي. که کار ونکړو
شړوند مو خرابیږي. نارینه دباندي کار کوي او ښځې په
کور کې د کور کار کوي.

ځينې ښځې دباندي هم کار کوي، لکه ښوونکي، ډاکټر
اونرس. هغه ښځې چه دباندي کار نه کوي په کور کې
کنډل، اوږدل، دکلانو کنډل، دکلانو جوړول او دغاليو
اوږدل کوي اوله دې لارې څخه دخپلې کورنۍ
دپاره حلاله ډوډۍ لاس ته راوړي.

کار د بدن لپاره هم ډیره ګټه لري. وزگار سړي

هروخت رځوړوي او هيڅ څوک هغه ته په ښه نظر
نه کوي. په تېره بيا چه وزگار خلک پر خداى جل جلاله هم
کړان نه وي.

سوال

که کارونکرو نوښتونو مو :

الف: خرابيږي

ب: ښه کيږي

ج: جکيږي

د: يوهم نه

د بازار ورځ

نوي کلمې:

رسم او دود لکه حاصلات بزگر

قالین (غالي) کلم اسه سودا

زمونږ په کران هیواد کې دودونه نريات دي چه یوله هغو
خڅه د بازار ورځ ده. د بازار په ورځ خلک خپل څاروي
لکه غوا، وزه، پسه، چرکان دخوړلو او اغوستو او داسې نور
د اړتیا وړ شيان د خرڅلاو دپاره بازار ته وړي.
بزگران خپل حاصلات بازار ته د خرڅلاو دپاره وړي.
د پیر خلک په دې ورځ بازار ته ځي او سودا اخلي.
ښځې خپل لاسي کارونه لکه کنډلي، اوبدلي، غالي، کلم
او داسې نور د خرڅلاو دپاره بازار ته لیږي. په دې ورځ
اخیستل او خرڅول په ښه توګه کیږي او هر څوک زیار
باسي هغه څه چه اړتیا ورته لري واخلي.

سوال:

خلک د بازار په ورځ:

الف: د پیر شیان اخلي

ب: خپل دارتیا شیان اخلي

ج: خوښي او ښادي کوي

د: میله کوي

امیدواره بنځه

نوی کلمې:

بنځې	وار	امیدواره
ولامبي	برخه	لیدل

امیدواره بنځې بنایي په یوه میاشت کې دوه واره صحي کلنیک ته لارې شي ترڅو د اکثر دوی وگوري. امیدوارې او هغې بنځې ته چه شیدې ورسکوي صحي کلنیک مرستې ورسکوي.

بنځې د امیدوارې په موده کې بنایي سابه اوسبزي، میوه، شیدې، هکې او نریاته غوښه وڅوري.

دغه راز امیدوارې او شیدې ورکونکې بنځې بنایي د پاک ساتلو او نظافت په برخه کې نریاته پاملرنه وکړي او د امکان په صورت کې هره ورځ ولامبي. او که هره ورځ ونشي کولای، په اونۍ کې دې دوه

يادري واره ولامبي اوخپلي جامې دې بدلې کړي.

سوال

۱- امیدواره بنځي بنائي صحي کلنیک ته:

الف: په اونی کې یو وار لارې شي

ب: دوه اونی وروسته لارې شي

ج: درې اونی وروسته لارې شي

د: څلور اونی وروسته لارې شي



حفظ الصحه

نوي کلمې:

اودس	غري	ساري	حشري
پاکوالی	مراعات	سل	ایمان
میکروب	برخه	کنده شیان	کورنی

د اسلام په دین کې (پاکوالی د ایمان برخه ده)
که اوداسه ته خیر شو، و به کور وچه د بدن ټول غري
مو پاکېږي. د دې لپاره چه ژر ژر رغورنه شو او د
رغورتیا میکروبونه نورو ته وانه ستوو، ښايي د دې
شیانو مراعات وکړو:

۱- مخکښې د ډوډۍ خوړلو څخه خپل لاسونه په اوبو
اوصابون ومیتخو.

۲- د ډوډۍ خوړلو لوبښي دې پاک ومیتخل شي
اود هغوی سرونه دې پټ وساتل شي ترڅو هچان او

نورې حشرې ونشي کولای چه په هغوی کیني .
۳- میوه اوسا بودې مخکېې له خورلو په مالګه لرونکو
اوبوو مینځل شي .

۴- دناجوړلو ښي دې بیل وساتل شي اوله هغه
څخه پاتې دودې دې ونه خوړل شي .
۵- که څوک ریزش اویا بله ساري رنځورتیا لکه سل
اوداسې نور لري، ښايي چه نور دې هغه ته نږدې
نشي .

۶- خپلې لارې په کوڅه، سرک او حویلی کې مه
توکوی .

۷- پاکې اوبه اود منکپو سرونه دې د جالی په وسیله
وتړل شي .

۸- کرکیو اود کوتو دروازو ته دې جالی واچول
شي ترڅو چان اومياشي ونشي کولای کوټو ته ننوځي .
۹- د ویده کید بستر و ته دې په اونی کې یو وار لمر

ورکړل شي او ژر ژر دې ومينځل شي .

۱۰- که د خلکو او به پاکې نه وي او ساري ناجورتياوې

لکه محرقه، کوليرا او نس خوړې شريات وي نو او به دې

جوش کړای شي .

۱۱- دامکان په صورت کې د کورنۍ د غړو د مخ پاکولو

او ځان پاکولو دست پاکونه کوښی کړای شي .

۱۲- کنده او جارو شوي شيان دې وسوځول شي او

يادې د خاورو لاندې شي ترڅو چه د هغو ميکروبونه

نور و ته سرايت ونکړي .

۱۳- له تړل شوو (سرتړلي) بيت الخلا کانوڅخه دې

کار واخيستل شي .

دنوي زيريدلي وړوګي ساتنه

نوې کلمې:

طفل	نوي زيريدلي	لامبل	بدل	واکسين
خير	لارښوونه	تطبيق	قوي

نوي زيريدلي وړوګي دې پاک وساتل شي. په يوه اونی کې دې درې يا څلور وارې ولېږل شي او جامې دې نې بدلې شي. دده واکسينونه دې د ډاکټر په لارښوونه په کلنيک کې تطبيق شي.

دنوي زيريدلي ماشوم د پاره دمور شيدې ډيرې بڼې دي. ولې چه دمور شيدې پاکې او قوي دي. که دمور شيدې د طفل لپاره کمې وي، د ډاکټر د هدايت سره سم دې وچې شيدې ورکړل شي.

هغه ماشوم ته چه مور وچې شيدې ورکوي بايد د بوتل په پاک ساتلو او شيدې جوړولو کې پاملرنه وشي او

که نه نوماشوم به ژر ژر نا جوړه کېږي. میندې دې د
کلنیک له نرسانو څخه وپوښتي چه شیدې څنګه جوړېږي
او څه وخت دمورد شیدو سره نورې غذاګانې ماشوم ته
ورکړل شي.

سوال:

د نوي زیربیدلي ماشوم دپاره ډیرې پاکې او قوي شیدې:

الف: د غوا شیدې دي

ب: د مور شیدې دي

ج: پوډري شیدې دي

د: د وزې شیدې دي

د نوي زيريدلي ماشوم واکسينونه

نوي کلچې؛

فلج ماشوم کوی

غوښتنه

سالم

ټاکلی

شري

....

د صحت خاوند

....

نوي زيريدلي ماشوم دې کلنيک ته يورل شي، او له
داکتر او يا نرسې څخه دې وغوښتل شي چه ماشوم د
کوي، شري او فلج (پوليو) د ناروغيو د واکسين په
ذريعه واکسين کړي.

د ډاکتر د نظر سره سم دې هر واکسين په ټاکلي
وخت کې واخيستل شي ترڅو چه طفل سالم او د صحت
خاوند پاته شي.

سوال

دفلج واکسين په نوم د:

الف: کوی یادیري

ب: شری یادیري

ج: پولیو یادیري

د: توره ټوخلې یادیري

اوبه

نوي کلمې :

شړوند ناروغتياوې ذخيره خښل خاړوي
نبات راز سرائ سبب ساتنه منع تر راتلل

اوبه د انسان، خاړوي او نبات لپاره ډېر ضروري دي.
انسانان او خاړوي اوبه خښي، ولې نباتاتو ته مونږ اوبه
ورکو. دکنده او ناپاکو اوبو خښل د راز راز ناروغتياوو
سبب گرځي. يعنې داچه کنده اوبه ناروغتياوې انتقالوي.
پاکې اوبه د خاه، چينې او نل خخه راوځي ولې دلبنتي
او سيند اوبه د خښلو او يا د سابود مينځلو دپاره پاکې ندي.
که دلبنتي او يا د سيند د اوبو خخه د خښلو او يا سابه
مينځلو دپاره کار اخيستل کيږي نو اوبه دې جوش کړای
شي، يادې د شپې له خوا په منځي کې ذخيره وساتل
شي، اود منځي خوله دې د جالۍ په واسطه وتړل شي،

ترخوچه دکرد اوخاورو خخه وساتل شي، اوبه دې د
خېلو دپاره شل دقيقې جوش کړای شي.

سوال:

کنده اوبه د:

الف: ټولو ناروغتياوو

ب: يواځې دکوليرا

ج: يواځې د هرقې

د: د ساري ناروغتياوو سبب کړځي

سخته تبه

نوي کليمې:

کلیک	سخته	کاهو
کتل	خلاصه	جوش ورکړ شوي
يغني	غوري	دوا

فريده ناجوره وه، سخته تبه يې درلوده. ستاره د هغې ليدلوته راغله او وې ويل: فريدي! ته سخته تبه لرې، بايد کليک ته لاره شي او ډاکټر اوکوري. فريده کليک ته لاره.

ډاکټر ورته وويل: ته زياته تبه لرې، څه دي خورلي دي؟ فريدي وويل: کاهو مې خورلي دي، کاهو مې پاک نه وومينځلی. دوه ورځې کيږي چه تبه مې ده. تبه مې نه ده خلاصه شوې. ډاکټر پس له معاینې څخه ورته وويل: ته محرقې نیولې ئې. بنائي چه نامينځل شوې

میوه اوسابه ونه خورې. لږه یخني چه بی غور ووي د
میوې د اوبو اود تازه سابو شور و اسره و خوره، دوا دې
په ټاکلي وخت و خوره. د (محرقي، کولیرا، پیچ، اسهال)
ناروغتیاوې د نامینحل شوې میوې اوسابوڅخه پیداکېږي.

سوال:

ستاره ولې ډاکترته لارې؟

الف: سرې خوبزیده

ب: زړه یې خوبزیده

ج: سخته تبه یې درلوده

د: ملاسریا یې درلوده

میکروب

نوی کلمې؛

میکروسکوپ	میوې	سابه
ترنجیدل	ورل	پاتې شوې
ساري	سترگې	توخی

میکروبونه وارې شوندي شيان دي چه په کنده اوبو، سابو، نامینځل شوو میوو او کله په پاتې شویو غذاگانو کې چه بنې گرمې نشي، پیدا کیږي. میکروبونه د هچ، میاشي، سپرې، سپي اود پیشوپه وسیله له یوه خای څخه بل خای ته ورل کیږي.

د ناروغ د ترنجي او توخي په وسیله میکروبونه راوغو کسانو ته سرایت کوي.

میکروبونه په سترگونه لیدل کیږي اود میکروسکوب په وسیله ئې لیدلی شو.

سوال:

میکروبونه ډیر وارې شوندي شيان دي چه:

الف: په سترګو لیدل کیږي

ب: دمیکروب په وسیله لیدل کیږي

ج: د تلسکوب په وسیله لیدل کیږي

د: هیڅ یو هم نه

ملاريا يا لڙونکي تبه

نوي ڪلمې:

ملاريا	لڙونکي تبه	غري	کرکي
جالي	وچيچي	سري	کورني

ملاريا هغه وخت پيدا ڪري ٿي ڇهه يومياشي ۾ د ملاريا پي-
نوم ياد ڏيڙي سري وچيچي. مياشي ملاريا د يوه انسان
خه بل انسان ته نقلوي.

يعني دا ڇهه د ملاريا مياشي ناروغ سري وچيچي او بيا
سروغ سري وچيچي. ڪه ستاسود کورني کوم غري لڙونکي
تبه درلوده، بنائي ڇهه صحي ڪلنيڪ ته ئي بوخي اود ڊاڪٽر
د وينا سره سم دارو او غذا ورکري.

د ناروغ پاڻي شوي غذا بايد ونه خورل شي. ناروغ بنائي
ڇهه په آرام خاي کي وساتل شي اود مياشونه د هغ نيوي په
هڪله په کرکيو کي جالي ولگول شي.

سوال:

د میاشي د چپلونه د مخ نیوي په هکله بنایي:

الف: کرکي خلاصی کړای شي

ب: د کوټې دننه دې سروبنانه وي

ج: کرکیوته دې جالی واچول شي

د: کرکي دې همیشه ترلې وي

کولرا

نوی کلمې:

نښې قی ساتل ماشومان ساري ناروغان

کولرا یو ساري ناروغي ده چه له یو شخص څخه بل شخص ته انتقال پیدا کوي، اودا ناروغي له ناپاکو اوبو، میوې او سابو څخه پیدا کیږي. ددې ناروغي نښې نریات قی او اسهال وي. دکولرا ناروغانو ته جوش کړای شوې اوبه ورکول کیږي. دکولرا ناروغان دې ژر صحي کلنیکو ته یووړل شي.

دداکتر د وینا سره سم دې غذا اودارو ناروغ ته ورکړل شي.

دکولرا د ناروغ پاتې شوي دودې دې ونه خوړل شي. د ناروغ جامې دې په سروانو او بولکه لښتي او دریا بکې ونه مینځل شي اود ناروغ دارودې په هغه

خای کپ وساتل شي چه دماشومانولاس هغه ته نه
رسیري.

سوال :

دا خالي خایونه دک کری.

۱- کولرایو مرض دی

۲- دناروغ جامې دې کپ
ونه میتخل شي.

۳- دکولرا ناروغان دې په چتکتیا سره صحې
..... ته یوولشي.

محرقة

نوي کلمې:

صحي کلنيک

پرې

د خطر نه ډکه

سرايت

غذا

پاتې شوې

محرقة د خطر نه ډکه ناروغتيا ده او میکروب چې
انسان ته د نامینحل شوې میوې او یاد سا بودخوړلو
په نتیجه کې سرايت کوي. که د ناروغ تبه له دوه ورځو
خخه وروسته پرې نه شوه، مریض دې صحي کلنيک
ته انتقال کړای شي. اود ډاکتر د لارښوونې سره سم
دې غذا او دارو ورکړل شي.
د ناروغ پاتې شوې غذا دې ونه خوړل شي.

سوال :

د محرقې ناروغ دې هغه وخت ډاکتر ته یوولې شي
چې ناروغ تیاږې :

الف: له یوې ورځې څخه زیاته شي

ب: له دریو ورځو څخه زیاته شي

ج: له دوو ورځو نه زیاته شي

د: له پنځو ورځو نه زیاته شي

نس خوځی

نوی کلمې؛

خوړل	پاته شوې	همدغه راز
په چټکتیا سره	مټیازې	بدن

نس خوځی د نامینځل شوې او ناپاکې میوې اوسایو د خوړلو څخه پیدا کېږي. همدغه راز که چیرې پاتې شوې او خرابه غذا او خورو نس خوځی کیږي.

که یو شخص د نس خوځي ناروغتیا ولري زرتزره دې ناروغ صمي کلنیک ته یووړل شي.

له ډاکتر څخه دې دوا واخلي او دده د لارښوونې سره سم دې ورته غذا اودارو ورکړل شي.

د ناروغ چټل او ناپاکه جامې دې په لښتي اویاسیند کې ونه مینځل شي، ولې چه دا د نورو د ناروغتیاو سبب ګرځي. هڅه دې وشي چه د ناروغ پر مټیازو خاورې

واچول شي اويادير شرروميتخل شي ولي چه چان او
نوري حشري پرهغوي کښيني اودا ناروغتيا نوروته انتقالوي
ناروغ ته دې جوش کړې اوبه اوچاي ورکړل شي ولي چه
دناروغ د بدن اوبه کميزي .

سوال :

د ناميتخل شويو سابو او ميوې څخه :

الف : کولرا پيدا کيزي

ب : اسهال منع ته راځي

ج : هرقه منع ته راځي

د : تور توخي پيدا کيزي

غذا

نوې کلمې:

ویشل	کلکتیا	هر و مرو	انرژي
حرارت	قوت	په عمومي توګه	

د غذا خوړل د انسان د بدن د کلکتیا سبب ګرځي. د دې لپاره چې یو شخص حرکت وکړای شي، کار وکړای شي او په تیره بیا شوندي پاتې شي، باید هر و مرو غذا او خوړي. غذا ګانې په عمومي توګه په دوو برخو ویشل کېږي. ۱- هغه غذا ګانې چې کلکتیا بخښي (انرژي او حرارت تولیدوي).

۲- هغه غذا ګانې چې د انسان د بدن د ودې سبب

ګرځي.

۱- هغه غذا ګانې چې انسان ته قوت بخښي او حرارت

او انرژي تولیدوي په لاندې شیانو کې پیدا کېږي:

وچه دودی، پتاتی (کچالو)، وریژې، نخود، لوبیا او هی
(ماش). ۰

۲- هغه غذاګانې چه د انسان د بدن د ودې لپاره
مهمې دي لکه غوښه، هګۍ، شیدې او هغه شیان
چه د شیدو څخه جوړیږي، اودغه راز لوبیا، نخود او
هی. ۰

پادونه ۱: ددې لپاره چه دا غذاګانې زموږ په
وجود کې ښې جذبې شي نو باید د هغوی سره سابه
او میوه وخورو.

سوال:

شیدی، غوښه، هکی اولوبیا هغه غذاګانې دي

چه:

الف: بدن ته وده ورکوي

ب: په وجود کې انرژي منځ ته راوړي

ج: په وجود کې د کلکتیا سبب ګرځي

د: د چاغی سبب کیږي

میوې اوسبزي

نوي کلمې:

میوه	سبزی	کټه	لکه
خام	پاخه	هضم	حل

د سبزيو او میوې خوړل مونږ ته زیا ته کټه لري.
 میوه اوسبزي د یوې خوا انسان ته قوت بخښي اوله بلې
 خوا د غذا په حل کیدو او هضم کې مرسته کوي، په دې
 شرط چه پاکې و میتل شي. که نامیتل شوې میوې او
 سبزي و خوړل شي د راز راز ناروغتیاوو لکه اسهال، پیچ،
 هرقې، کولرا او نور و سبب گرځي.

ترکاري اوسابه که پاخه یا خام خوړل کیږي غنکې
 له میده کولو باید پاک و میتل شي. کله چه میوه او
 ترکاري خامه خوړل کیږي، باید په اوبو کې یوه اندازه
 مالګه واچول شي او مخکښی له خوړلو څخه ئې باید په

نومورو اوبو و مينځو. مالڪه د ميکروبونو دله منځه وړلو
سبب گرځي.

سوال:

ترکاري اوميوه مخکښې له خوړلو څخه بايد:

الف: دلبنتي په اوبو و مينځل شي

ب: د نل په اوبو و مينځل شي

ج: په پاکو اوبو و مينځل شي

د: په مالڪه لرونکو اوبو و مينځل شي

غوبښه

نوې کلمې:

ضروري اقتصاد کټه اخیستل وده نریاته
ودی خواری

د غوبښې خوړل د وجود د ودې او لوی والي د پارو ضروري
کنل کیږي. غوبښه په خوړوله ده. د پسه غوبښه، دوزې،
غوا، چرک او کب غوبښې.

که د ښې اقتصادي وضعې دنه لرلو په سبب هره
ورځ ونشو کولای چه غوبښه وخوړو، نو باید هغه شيان
چه د غوبښې پرځای کار کوي لکه لوبیا، دال، هی، نخود او
عدس استعمال کړو.

د غوبښې نریاته خوړنه ښه نه ده. ولې چه دهغې
حل کول او هضم کول گران کار دی.

که له لوبیا، دال، هی، نخود او عدس څخه زیاته

استفاده وشي، نوکته به ئی نریاته وي.

سوال:

د بدن د ودې دپاره ډیره قوي غوښه د:

الف: کب غوښه ده

ب: غوا غوښه ده

ج: چرک غوښه ده

د: یوهم نه

د غذا اخیستل

نوي کلمې:

اوليه مواد	راتلونکې سپي	تشکیل
کورنۍ	صحت	کټور

بناي چې غذا کافي هميشه له پاکو خايونو څخه واخلو،
پاتې شوې غذا کافي بايد وانه خيستل شي. د غذا په
اخيستلو کې دوه شيان په نظر کې بايد ونيول شي:

۱- دکورنۍ سروغتيا

۲- راتلونکې سپي

۱- بايد هغه غذا کافي واخيستل شي چې د بدن دودې
لپاره کټورې دي. دغه غذا کافي چې عبارت دي له:
غوښې، لوبيا، هکي، مې، ورپړي، شيدې، ترکاري او
ميوه د انسان لپاره لمړي مواد تشکيلوي.

۲- که دکور عايد بڼه نه وي نو اضافي مواد لکه

غوسه‌ي او شیرینی بنائی په دوهم وار کې واخیستل شي.
خو اولیه مواد ډیر ضرور دي.

بنائی هره ورځ له وچې ډوډۍ سره ورکړي، غوښه،
لوبیا او یادال ولرو. ترکاری باید هره ورځ زمونږ په
غذا کې شامله وي.

د خورلو وړ شيان چه ډیره موده پاته شوي وي،
باید وانه خيستل شي. پاتې شوې میوه او ترکاری باید
واغځلو، ولې چه دهغو بڼه مواد د پاتې والي په سبب
خرابېږي.

سوال:

مونڊن بايد هره ورڇ لمري مواد له

الف: هڪيوسره وخورو

ب: ترڪاري اوميوي سره صرف ڪرو

ج: شيريني سره صرف ڪرو

د: غوريوسره وخورو



ISLAMIC STATE OF AFGHANISTAN

Education Center For Afghanistan

Pamphlets For Literacy Course

1992

طبع مطبعه سيد جمال الدين افغانى (آى-آر-سى)